

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



Причины ринита или, как говорят в народе, насморка, бывают разными. Среди них простуда, грипп, аллергия, различные инфекции, резкие запахи, холод, а также врожденная деформация носовой перегородки.

Для эффективного лечения важно выяснить причину недомогания. В борьбе с сопливым недугом необходимо помнить:

Если насморк простудный, в первые дни лучше обратиться к народным методам: попарить ноги, приложить на нос согревающие компрессы, пить липовый или малиновый чай, отвары лекарственных трав.

Применять согревающие процедуры можно, если нет повышенной температуры.

Перед приемом народных средств (малиновый, липовый чай, отвар трав, мед) убедитесь, что ни один из компонентов не вызовет у вас аллергии.

Прогреть организм поможет горячая ванна с целебными травами: шалфеем, мятой, эвкалиптом. Масла, которые в них содержатся, благотворно воздействуют на слизистую оболочку носа, способствуют укреплению иммунитета.

Обычный простудный насморк проходит за 5-6 дней. Если этого не случилось, обратитесь к врачу. Хроническая заложенность носа грозит осложнениями, в том числе фарингитом, гайморитом, вегето-сосудистой дистонией, бронхитом, полипозом, неврозом, головными болями.

Для лечения насморка лучше пользоваться эфирными маслами (эвкалипта, мяты или сосны) или каплями на их основе (например, пиносол). Они помогают очистить дыхательные пути, при этом не вызывают привыкания, действуют как антисептические и противовоспалительные средства.

Сосудосуживающие капли в нос (например, санорин, нафтизин, длянос, отривин, ксимелин, назол, називин) не предназначены для лечения. Их используют для облегчения неприятных симптомов простуды и то всего несколько дней. Долгое применение может вызвать привыкание и синдром отмены. К тому же средства заметно высушивают слизистую. Поэтому сосуды становятся хрупкими, утончаются, что чревато кровотечениями из носа.

Чтобы избежать серьезных последствий, используйте медицинские препараты только по рекомендации врача.

Если обычные спреи не спасают от насморка, скорее всего причина в аллергии. Ее могут спровоцировать пыль, шерсть животных, пыльца растений. Рекомендуются комбинированные средства. Они помогут снять отек и справиться с аллергией. Но использовать можно не больше 10 дней.

Отличное средство – ингаляции. Подойдут календула, сосновые почки, листья малины, различные эфирные масла. Вскипятите три литра воды, добавьте шесть ложек сосновых почек, поддержите отвар под крышкой, а после дышите парами.

Для лечения сухой заложенности носа рекомендуют горячие ванночки или компрессы для ног. На ступнях находится большое количество активных точек, которые отвечают за многие органы, поэтому их очень полезно активизировать. Для компресса приложите к ступням горчичники, поверх наденьте теплые носки для фиксации и полежите 10-15 минут.

Для прогревания носа советуют приложить к пазухам теплые вареные яйца, картофель в мундире. Процедуру повторять несколько раз на протяжении дня.

Врачи предупреждают – **нельзя сильно сморкаться**. Это повышает давление в полости носа, что приводит к выбросу бактерий и слизи в слуховую трубу. В свою очередь они могут спровоцировать воспаление среднего уха. Каждую ноздрю сморкать отдельно и очень аккуратно. При этом лучше открыть рот, чтобы давление в носу повысилось.

Слишком сухой воздух негативно влияет на состояние слизистой. Пыль в помещении может привести к аллергическому насморку. Поэтому нужно увлажнять воздух и чаще проветривать помещения.